

Xulo Saxonkeyga

10 talo si loo diyaariyo saxan wacan

Samaynta xulasho cunto caafimaad-qab ah wuxuu ahaan karaa wax fudud markii la raaco 10kaan talo. Isticmaal fikradaha ku qoran liiskaan si aad *kaloriyada aad cunto isku dheelitirto*, iyo yarey cuntada adigo *marar ka yar cunto cunaayo*.

1 Isku dheelitir kaloriyada aad cunto

Ogow imisa kaloriye (tamarta cuntada dhaliso) AAD u baahan tahay maalinta adigoo kaasi ka dhigaayo tallaabada koowaad aad ku maamusho culayskaaga. Tag www.ChooseMyPlate.gov si aad u ogaato heerkaaga kaloriyada. Ahaanshada qof jir ahaan fir-fircoon wuxuu xittaa kugu caawin doonaa isku dheelitirka kaloriyada.

2 Ku raaxeyso cuntadaada laakiin cun qiyaas ka yar

Waqtii u qaado si aad si buuxa ugu raaxeysato cuntada aad cunayso. Cunto si dhaqsi ah loo cuney iyo feejignaan l'aanta waxay sababi karaan in kaloriye ka badan la cuno. Xasuuuso dareenka gaajo iyo calool-buux, ka hor intii aad cunto cunin, intii aad cunto cunayso iyo ka dib markii aad cuntada cunto. Isticmaal dareemahaas sidii aad u aqoonsato goorta wax la cuno iyo goorta aad qiyaas kugu filan cuntey.



3 Iska ilaali qiyaas cunto aad u wayn

Isticmaal saxan ka yar, baaquli ama galaas. Qiyaas cuntada aad cunayso ka hor intii aadan cunin. Markii aad dibedda wax ka cuneyso, xulo qiyaas yar, ama dad kale la qaybsa cuntada, ama guriga u qaado qayb ka mid ah cuntadaada.

4 Cuntada la cuno waqtiyo ka badan

Cun khudaar, miro, qamadi adag, iyo badeecoyinka caanaha oo dufan yar leh ama caanaha 1%. Cuntooyinkaan waxaa ku jiro nafaqada aad u baahan tahay si aad caafimaad-qab u ahaato – ay ku jирто potasiyum, kalsiyum, fitaaminka D iyo liil. Ka dhig aasaaska cuntada aad cunto.



5 Nus ka mid ah saxankaaga ka dhig miro iyo khudaar

Xulo khudaar midabkooda yahay casaan, oraanje, iyo cagaarmadow sida yaanyada, baradhada macaanka ah, barokoli iyo khudaar kale markii aad qado ama casho cunaysid. Cuntada ku dar miro, ka dhig wax la isku cuno cuntada ama midka la cuno cuntada ka dib.

6 Isticmaal caano dufan la'aan ah ama midka 1%

Waxaa ku jiro isla qiyaas kalsiyum iyo nafaqoyinka muhiimka ah ee kale sida caanaha caadiga ah, laakiin waxay qabaan kaloriye ka yar iyo dufan ka yar.



7 Nus ka mid ah qamadiga aad cunto ka dhig mid adag

Si aad u cunto qamadi adag, ku beddel badeecoyinka la warshadeeyey qamadi adag – tusaale ahaan cun rootiga laga sameeyey qamadiga adag intii aad cuni leheed rootiga cad ama cun bariiska boorka ah intii aad u cuni leheed midka cad.

8 Cuntooyinka loo baahan yahay inaad iska yareyso

Iska yarey cuntooyinka dufan badan ku jirta, iyo kuwa cusbo (milix) iyo sonkor lagu darey. Waxaa ka mid ah doolshooyinka, buskutka, jelaatada, nac-naca, cabitaanka sonkorta leh, pizza iyo hilibka dufanta badan leh sida feeraha, soosaj, hilib doofaar cusbo leh iyo hot dogs. Cuntooyinkaan ka dhig kuwo mar-mar kaliya la cuno, ha ka dhigin cunto maalin walba la cuno.

9 Is-barbardhig sodiyumka (cusbada) ku jiro cunto walba

Eeg astaanta ku qoran Wararka Cuntada si aad u xulato cunto leh cusbo ka yar, tusaale ahaan cuntooyinka sida maraqa, rootiga iyo cuntada la barafeeyey. Xulo cuntada gasaca ku jirto ee ku qoran “low sodium (cusbo yar),” “reduced sodium (cusbada laga yareeyey),” ama “no salt added (cusbo laguma darin).”



10 Cab biiyo intii aad cabi leheed cabitaanada sonkorta leh

Yarey kaloriyada aad cunto adigoo cabaayo biiyo ama cabitaano sonkor la'aan ah. Cabitaanada gasaca ama dhalada ku jirto, kuwa isboortiga ka dib la caboo waxay sonkor iyo kaloriye dheeraad ah ku daraan cunta-qadashada Marayanka.